

SIATS Journals

Journal of Human Development and Education for specialized Research

(JHDESR)

Journal home page: http://www.siats.co.uk



مجلة التنمية البشرية والتعليم للأبحاث التخصصية

العدد 2، المجلد 5 ، أبريل 2019م.

e-ISSN 2462-1730

فاعليه تمرينات حركيه مركبه في تطوير دقه الضربتين الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاولة

Complementary exercises in a complex vehicle in the development of the accuracy of the front and back of the players of the table

الدكتور مسعودي طاهر

Wisam_aldulimy@yahoo.com

/جامعه زيان عاشور/ الجزائر

الدكتور وسام صلاح عبد الحسين / جامعه كربلاء / كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة/العراق

م.م سامر صلاح عبد الحسين / وزاره التربية / مديريه تربيه بابل / العراق

1440هـ -2019م

ARTICLE INFO
Article history:
Received 20/01/2019
Received in revised form 25/01/2019
Accepted 21/3/2019
Available online 15/4/2019
Keywords:

Abstrect

Through the presence of researchers in the game of table tennis observed some players suffer from the weakness in the harmony between the performance of the front and rear ground impact, which negatively affects the level of performance and difficulty of scoring points, and the goal of the search to identify the effectiveness of complex exercises in the development of the accuracy of the front and back of the players Table, and to determine the preference for the effect of complex motor exercises or the usual exercises in the development of the accuracy of the front and back blows of players in table tennis in the tests

The researchers used the experimental approach to design the two equal groups to suit the nature of the problem to be solved. The research society was determined by the players of the training center in Karbala governorate, which are (14) players and ages 11-13 years. The most important conclusions were that the complex motor exercises clearly influenced the development of the accuracy of the front and back of the players in the table. The most important recommendations are the need to pay attention to complex motor exercises and the link between the physical and skilled aspects during the exercise and one unit of training. And the need to pay attention to the front and rear because it is a strong weapon through which to get the point and win the game.

Keywords: complex motor exercises - front impact - rear strike - table to.

الملخص

من خلال تواجد الباحثون في لعبه كرة الطاولة لاحظوا بعض اللاعبين يعانون من ضـــعف في التناغم بين اداء الضربة الأرضية الأمامية والخلفية مما يؤثر بصورة سلبيه على مستوى أدائهم وصعوبة إحرازهم للنقاط ، وهدف البحث إلى التعرف على فاعليه تمرينات حركيه مركبة في تطوير دقه الضربتين الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاولة ، والتعرف على أفضـــليه التأثير للتمرينات الحركية المركبة أم التمارين الاعتيادية في تطوير دقه الضـــربتين الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاولة في الاختبارات ألبعديه ، واســـتخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصـــميم المجموعتان المتكافئتان وذلك لملائمته طبيعة المشـــكلة المراد حلها. وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي المركز التدريبي في محافظه كربلاء والبالغ عددهم (14) لاعب وبأعمار 11-13 سنه ، وكانت اهم الاستنتاجات أن التمارين الحركية المركبة أثرت وبشكل واضح في تطوير دقه الضربتين الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاولة . وجاءت اهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بالتمرينات الحركية المركبة والربط بين الجوانب البدنية والمهاريه خلال التمرين الواحد والوحدة التدريبية الواحدة . و ضرورة الاهتمام بالضربتين الأمامية والخلفية لأنه سلاح قوي يتم من خلاله الحصول على النقطة وكسب المباراة.

مفاتيح الكلمات (التمرينات الحركية المركبة- الضربة الأمامية – الضربة الخلفية –كرة الطاولة)

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن عملية التعلم الهادف هي الركن الأساس في التطور الحضاري للإنسان ، وما هي إلا تغيير ثابت نسبياً في سلوك الفرد ، والتي تعني أيضاً العملية النفسية التي تبنى على التراكم المعلوماتي الصحيح والذي يصبح الموجه للسلوك ، فالتعلم أذن هو عملية تراكمية للخبرات والتي تكون الأساس لمستقبل التعلم .

إن مستوى الأداء في لعبة كرة الطاولة في السنوات الأخيرة قد ارتفع بشكل واضح وتضاعفت الجهود المبذولة للارتفاع بالمستوى المهاري وسرعة الأداء بشكل ملحوظ في العالم، كون رياضة الطاولة من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على عامل السرعة والتنوع في أساليب الأداء ، و تعد مهارات هذه الفعالية معقدة وصعبة وذلك لكثرة أنواعها وتعدد استخداماتها في النقطة الواحدة ، كما إن اغلب هذه المهارات تصنف ضمن المهارات المفتوحة والتي تكون بيئتها غير متوقعة مما يجب على المدرب أو المدرس زيادة فاعلية التعلم حتى يتمكن المتعلم من التعرف على اغلب المثيرات التي من الممكن أن تواجه ، ومن الأمور البالغة الأهمية لدى الإنسان هو التعلم في عمر مبكر كونه أساس الفعاليات الرياضية التي تتعلق بإتقان المهارات الأساسية الخاصة بكل فعالية رياضية. لذا كان الاهتمام من اغلب المختصين على استخدام وسائل تعليمية حديثة من حيث استخدام الكرات والمضارب والملاعب الملائمة للفئات العمرية .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام وسائل تعليمية مناسبة مع الأعمار الصغيرة حتى تساعد في زيادة فاعلية التعلم والاحتفاظ به .

1-2 مشكله البحث

من خلال تواجد الباحثون ومتابعتهم لأغلب التمرينات الخاصة بالمعلمين والمدربين لاحظوا أن اغلب اللاعبين يعانون من ضعف في اداء الضربة الأمامية والخلفية مما يؤثر بصورة سلبيه على مستوى أدائهم وصعوبة إحرازهم للنقاط ، وبما ان الطريقة للوصول إلى الأداء المثالي الذي يهدف إلى تحقيق الفوز يتطلب توافق متطلبات كثيرة جداً من بينها مستوى عالي في أداء مترابط ومتداخل للقدرات البدنية والمهارية فيما بينها، إذ تعد القدرات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها تطوير الجانب المهاري ، لذا ارتئ الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد جمل حركيه مركبه (بدنيه- مهاريه) ومحاوله تداخلهما بما يخدم الأداء المهاري محاولة لتطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاولة.

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على فاعليه تمرينات حركيه مركبة في تطوير دقه الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاولة .

2- التعرف على أفضـــليه التأثير للتمرينات الحركية المركبة أم التمارين الاعتيادية في تطوير دقه الضـــربة الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاولة في الاختبارات ألبعديه.

1-4 فروض البحث

1- هنالك تأثير ايجابي للتمرينات الحركية المركبة (بدنيه – مهارية) في تطوير دقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاولة.

2- للجمل الحركية المركبة (بدنيه- مهارية) أفضـــليه التأثير في تطوير دقه الضـــربة الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاولة .

5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري : لاعبوا المركز التخصصي في محافظه كربلاء باعمار 11- 13 سنه.

2- المجال الزماني : من2019/1/1 الى 2019/2/9م

3- المجال المكاني : القاعة التدريبية الخاصة بالمركز التخصصي في محافظه كربلاء.

الفصل الثاني

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبوا المركز التخصصي لكرة الطاوله والبالغ عددهم 14 لاعب، وهذا يعني استخدام طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية تستخدم تمارين حركية مركبه والثانية ضابطة تتعلم بتمارين المدرب ، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحثون اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المؤشرات الإحصائية / المتغيرات البحثية	وحدة القياس	قيمه مان وتني	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
مهارة الضربة الأمامية	درجة	9	0,17	غير معنوي
مهارة الضربة ا الخلفية	درجة	12	0,48	غير معنوي

ن1= 7 ن2=7 مستوى الدلالة (0,05)

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

1- طاوله ذات أبعاد قانونية عدد (5) . 2- كاميرا عدد 1.

3- مضارب عدد (20) .

4- كرات قانونية عدد (10علبة).

5- أقلام ماجيك ملونه عدد (5) 7- أشرطه لاصقه ملونه عدد(10) روله.

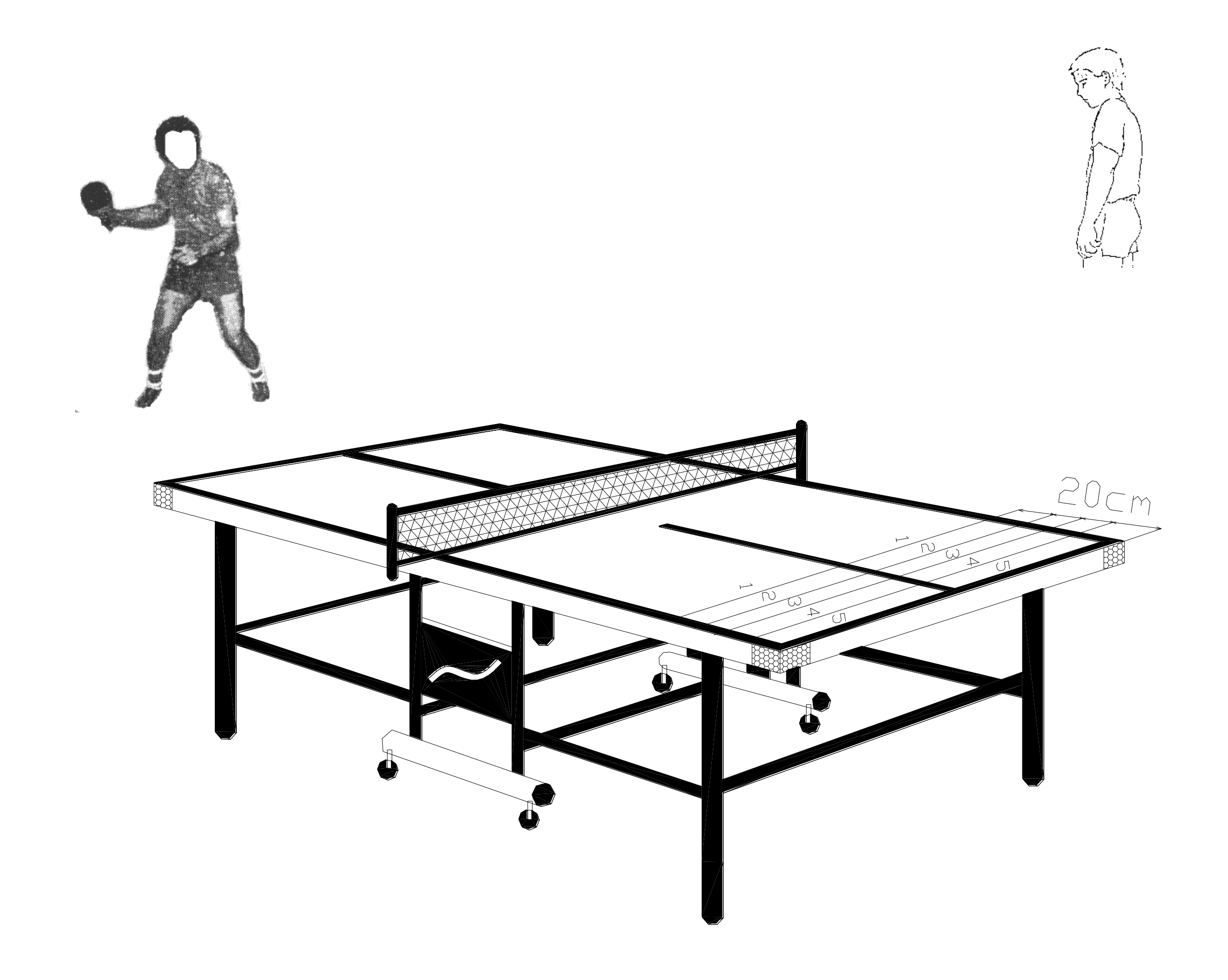
6- شريط قياس كتان ذات طول 20م 8- ساعة توقيت صينية عدد(2).

9- الاختبارات 10- استمارة تفريغ البيانات .

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- اختبار دقة الضربة الأمامية والضربة الخلفية في كرة الطاولة [1]:

يجري هذا الاختبار على منضدة نظامية مع تهيئة مضارب منضدة وكرات من (10-15) كرة طاولة واستمارة للتسجيل، ويوضح الشكل (1) العلامات التقويمية ومناطق وقوف اللاعبين وكيفية أجراء الاختبار.



شكل (1) يوضح اختبار دقة مهارة الضربة الأمامية والخلفية للطاولة

1- رائد مهوس ، بعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ،2002 ،ص14.

قياســات الاختبار: يبلغ قياس المنطقة الأولى (57 × 152.5) ســم والمنطقة (2، 3، 4، 5) (20 × 152.5) سم.

مواصــفات الأداء: يتضــمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في الجهة الثانية للطاولة وتعطى له (5) محاولات تجريبية بعد أجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وبعد تقديم الإرشـادات والتعليمات عن الاختبار من الباحث إلى المختبر، تضـرب الكرة إلى اللاعب بواسـطة أحد المسـاعدين الواقف بجانب الطاولة، كما موضـح في الشـكل، ويبدأ اللاعب المختبر بمحاولة إرجاع الكرة بمضـربه وباسـتخدام الضـربة الأمامية أو الخلفية، ويخصـص لكل لاعب (10) محاولات للضربة الأمامية، و (10) محاولات للضربة الخلفية، وبعد جمع النقاط يستخرج الوسط الحسابي للمحاولات من الضربة الأمامية والخلفية، يعطى لها درجات تقويم تصاعدية مختلفة تتراوح قيمتها من (1-5) درجات.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على أحد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط الأكبر. أما في حالة خروج الكرة خارج حدود الطاولة فتعطى صفراً للمختبر، وتكون القيمة العليا للاختبار هي (50) نقطة.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

– تاريخ التجربة : يوم 1/ 1 /2019 الساعة العاشرة صباحا .

– مكان التجربة : المركز التخصصي في محافظه كربلاء .

– العينة : تكونت عينة الاستطلاع من (5) لاعبين من افراد عينه البحث.

– أهداف التجربة :

1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .

2- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .

3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .

4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .

5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة .

6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفرد العينة.

2-6 الاختبارات القبلية :

أجرى الباحثون الاختبارات القبلية في3 / 1 /2019 في الممركز التخصصي في محافظه كربلاء في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار الضربة الأمامية والخلفية التي كانت موضوع الدراسة .

2-8 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التجربة الرئيسية في 5/ 1 /2019 في المركز التخصصي في محافظه كربلاء , حيث تم إعطاء التمارين التي أعدها الباحثون إلى المجموعة التجريبية بواقع (25) دقيقه من الجزء الرئيس للوحدة التعليميه ، أما المجموعة الضابطة فأنها استمرت في تعلمها وحسب المنهج المعد من قبل المدرس ، علما ان المنهج استمر لمده 4 اسابيع وبواقع وحدتين تعليميه في الاسبوع

2-10 الاختبارات البعدية :

تم تطبيق الاختبارات البعدية لعينه البحث (التجريبية والضابطة) 5/ 2019/2 في المركز التخصصي في محافظه كربلاء وفي الساعة العاشرة صباحاً , وتم تطبيق الاختبارات المهارية لمهارات كرة الطاولة وذلك للتعرف على فاعليه تمرينات حركيه المركبة في تطوير المتغيرات المبحوثة .

2-11 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss)[1] في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا2

- اختبار مان وتني - اختبار ولكوكسن - اختبار سبيرمان

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحثون اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (2) و (3).

1- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ،القاهرة :دار الفكر العربي ، 2003، ص257-303.

جدول (2)

يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات

القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الضربة الأمامية	24,25	0,95	40,2	1,5	2,30	0,02	معنوي
الضربة الخلفية	21,25	2,75	39,2	0,5	2,322	0,03	معنوي

ن=7 ومستوى دلاله (0,05)

جدول (3)

يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات

القبلية والبعدية وللمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الضربة الأمامية	25,6	2,07	35,6	0,54	2,01	0,01	معنوي
الضربة الخلفية	20	0,70	32	0,70	2,04	0,02	معنوي

ن=7 ومستوى دلاله (0,05)

3-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية.

من عرض نتائج المهاريه وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) والتي وضحت في الجدولين (2) و(3) تبين أن هناك فروقا" معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الجمل الحركية المركبة ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى :

وان التنويع في أشكال المهارة الواحدة باستخدام طرائق التعلم التي تتناسب مع نوع المهارة المفتوحة في كرة الطاولة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية تكرارات لأشكال المهارة الواحدة باستثارة كلتا الطرفين في الوحدة التعليمية الواحدة ، وان التنوع في استخدام الممارسة للأشكال المهارية بمقاييس مختلفة (القوة والسرعة والمسافة) ساعد على

تنفيذ الاستجابة بصورة صحيحة ، وذكر (Schmidt) أن التعلم الحاصل لدى المتعلمين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين للأشكال المهارية سوف تصبح لديهم القدرة على إدراك المثيرات التي تواجههم وبالتالي تفعيل عملية التعلم لهذه المهارات[1] . وهذا ما ساعد المتعلم بتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغير مواقف اللعب حيث يكوّن خبرات سابقة للأداء بفترة قصيرة نتيجة التدريب المستمر المؤثر، وكذلك تُمكن المتعلم من مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة في لعبة تتميّز بالتعقيد والسرعة ،، أما التطور الحاصل في المجموعة الضابطة فكان نتيجة ممارسة المنهج المعد من قبل المدرب والتدريب المستمر والمنتظم.

- الاستخدام الأمثل للجمل الحركية المركبة المستخدمة من قبل الباحثون مع كيفية تطبيقها وملائمتها لأفراد العينة ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عددا من التكرارات لكل تمرين من التمارين المستخدمة , كما إن التمارين المركبة (البدنية والمهاريه) يجب أن تتشابه قدر الإمكان مع حركات الجسم المستخدمة عند أداء المهارة الرياضية ، إذ يجب تنفيذ تمارين القوة للعضلات المنتجة لحركات ضرب كره التنس بمنتهى الدقة والانسيابية [2].

- كما ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى أن التمارين البدنية المستعملة لها القدرة على توافر التنوع في تنمية القدرات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات وعلى وفق الأزمان المحددة لها في التمرينات المقترحة، إذ أنَّ " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب [3] . فضلاً عن كون التمرينات كان لها من خصائص ومميزات ومراعاة للأسس العلمية التي تنص "على إن عمليات التقدم

1- Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000,p.267.

2- مخلد محمد جاسم ، اثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقله في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية بقذف الثقل، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل- كلية التربية الرياضية ,2010

(3) كمال جميل الربضي ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ،2001

في مســتوى عناصــر اللياقة البدنية تتم نتيجة التبادل الصــحيح بين العمل والراحة إذ إنَّ الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت في المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، وخلال مدد الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يســتهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجســم بعد مدة اســتعادة الشــفاء تكون أكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود.

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في الاختبارات المهارية .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث التجريبية والضــابطة ، ولغرض وصــف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (4) .

جدول (4)

يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث

الاختبارات	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الضربة الأمامية	40,2	1,5	35,6	0,54	0,00	0,00	معنوي
الضربة الخلفية	39,2	0,5	32	0,70	0,00	0,00	معنوي

ن1=7 ن2=7

4–3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في الاختبارات المهارية .

من عرض نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (4) تبيّن أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروق في التطور إلى ما يأتي :

- يعزو الباحثون سبب ذلك إلى اعتماد التمرينات الخاصة بالمهارات على وفق الأساليب العلمية الصحيحة، من خلال اعتماد أسلوب الربط بين الجوانب المهاريه والبدنيه والخططيه للوصول الى لاعب يجيد أداء أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية وخططية ، مما تولد لدى أفراد هذه المجموعة حالة من تكيف على التمرينات التي اعتمدت على الشدة المناسبة والراحة الملائمة وعلى وفق التكرارات ، بما يتناسب وقدرات وقابليات المتعلمين ، حيث ان من الضروري أن" يصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلا وكذلك في المباريات التجريبية [1] .

إن التركيز على استخدام وسائل تدريبية مختلفة تتناسب مع التطور الحاصل باستخدام أحدث الوسائل التعليمية من شأنها أن تغير من طبيعة المثيرات، وأن من فوائد التدريبات بكلا الطرفين هو أن المتعلم بهذه التمرينات يتعرف على حالات متنوعة من تطبيقات التمرين وهذا يجعل المتعلمين يتفاعلون في أداء المهارة وبشكل فعال بالإضافة إلى تزويد

1–مفتي إبراهيم ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كره القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1994.

المتعلمين بخبرات معرفية وبدنية عن محيط اللعب والمنافسة وتعليمهم تحوير الأداء بما يلائم محيط اللعب ومتغيّراته ومجرياته[2].

– أن التطور والفارق في دقة المهارات الأساسية بالتنس والحاصل لدى المجموعة التجريبية بمقدار كبير عن المجموعة الضابطة يعود إلى أن الجمل الحركيه المركبه المعدة من قبل الباحثون والمبنية على أسس علمية من خلال تنظيم التمارين بما يتناسب مع طريقة التدريب والشدة المستخدمة التي تجعل شدة التمرين مشابهه لشدة المنافسة مما تطور مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية هذا من جانب ومن جانب أخر التصحيح المستمر للأخطاء الفنية وأداء تمارين تهدف إلى تقليل هذه الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة بنوعيها (معلومات حول الأداء ومعلومات حول النتيجة) .

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- أن التمرينات الحركية المركبة (البدنية – المهاريه) أثرت وبشكل واضح في دقه الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بكرة الطاوله .

2- احمد عطشان ، أثر التدريبات المتناظرة لتعميم البرنامج الحركي للمناولة وفاعلية أدائها لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد، رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ،2010. ص100.

2-4 التوصيات :

1- ضرورة الاهتمام بتمرينات الجمل الحركيه المركبة والربط بين الجوانب البدنية والمهاريه خلال التمرين الواحد والوحدة التدريبية الواحدة .

2- ضرورة الاهتمام بالضربة الأمامية والخلفية لأنه سلاح قوي يتم من خلال الحصول على النقطة وكسب المباراة.

المراجع :

1. احمد عطشـان ، أثر التدريبات المتناظرة لتعميم البرنامج الحركي للمناولة وفاعلية أدائها لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد، رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ،2010.
2. كمال جميل الربضي ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ،2001
3. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ،القاهرة :دار الفكر العربي ، 2003.
4. مخلد محمد جاسم ، اثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقله في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية بقذف الثقل، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل– كلية التربية الرياضية ,2010
5. مفتي إبراهيم ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كره القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1994.

6- Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000

مجموعه من التمارين المستخدمة بالحث

* أداء الضربة الأمامية مع الزميل وباتجاه أمامي وعلى النصف الأيمن من الطاولة .

* أداء الضربة الأمامية مع الزميل وباتجاه أمامي وعلى النصف الأيسر من الطاولة .

*أداء الضربة الأمامية مع الزميل وباتجاه قطري وعلى جهتي الطاولة

* أداء مهارة الإرسال (إمامي وقطري) ومن جهتي الطاولة وبوجه المضرب الخلفي.

* أداء الضربة الخلفية مع الزميل وباتجاه أمامي وعلى النصف الأيمن من الطاولة .

* أداء الضربة الخلفية مع الزميل وباتجاه أمامي وعلى النصف الأيسر من الطاولة .

*أداء الضربة الخلفية مع الزميل وباتجاه قطري وعلى جهتي الطاولة

* أداء مهارة الضربة الأمامية بالذراع غير المفضلة وبمختلف الاتجاهات مع الزميل

* أداء مهارة الضربة الخلفية بالذراع الغير مفضلة ومن مختلف الاتجاهات مع الزميل